

Lampiran 1. Cara Pengambilan Data

a. Cara pengambilan data koordinasi mata-tangan

Teknik pengumpulan data tentang koordinasi mata-tangan diperoleh dengan tes menggunakan instrumen lempar tangkap bola tenis pelaksanaan tes:

Pelaksanaan : lemparan pertama tangan kanan melepar dan tangan kiri menangkap. Kedua tangan kanan lemparan dan tangan kiri yang menangkap dilakukan sebanyak 10 kali tiap-tiap lemparan.

Penilaian : skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, serta pada pelaksanaan lempar dan tangkap bola, testi tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 apabila lemparan tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola dengan tangan yang sama dan tangan berbeda.

LEMBAR PENILAIAN KOORDINASI MATA-TANGAN

No	Nama	Lemparan										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												
3												
4												
5												

Lanjutan Lampiran 1

Keterangan Nilai:

Beri tanda \surd (satu point) pada setiap kolom nilai setiap lembaran yang sah didapat oleh atlet.

Beri tanda – (nol point) pada setiap kolom nilai setiap lemparan yang tidak sah didapat oleh atlet.

Lanjutan Lampiran 1

b. Cara pengambilan data *shooting*

Teknik pengumpulan data tentang kemampuan menembak (*shooting*) diperoleh dengan tes menggunakan instrumen menembak (*shooting*) bola basket pelaksanaan tes:

Petunjuk : testi yang dibelakang garis tembakan hukuman sambil memegang bola kemudian testi bersiap untuk menembak bola ke keranjang basket dengan sikap tegak, kaki sejajar, lutut ditekuk, bola dipegang dengan kedua tangan, dan pandangan ditujukan ke keranjang basket. Setelah itu bola dilepaskan dan diharapkan bola masuk ke keranjang basket.

Penilaian : bola yang masuk di beri skor satu, bola yang tidak masuk diberi skor nol. Skor tes ini adalah sejumlah bola yang masuk ke dalam keranjang basket dalam 10 kali tembakan.

LEMBAR PENILAIAN KEMAMPUAN *SHOOTING*

No	Nama	Lemparan										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												
3												
4												
5												

Lanjutan Lampiran 1

Keterangan Nilai:

Beri tanda \surd (satu point) pada setiap kolom nilai setiap hasil *shooting* yang sah didapat oleh atlet.

Beri tanda – (nol point) pada setiap kolom nilai setiap hasil *shooting* yang tidak sah didapat oleh atlet.

Lampiran 2. Data Koordinasi Mata dan Tangan

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1	Wahyumi Juliardi S	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
2	Karel Juni S	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
3	Yuyun Panjaitan U	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
4	Galih Tadhahara Y	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Raihan Yuda	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
6	Ananda Rico K	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
7	Ananda Saputra	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7
8	Nanda Biantara	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
9	M Arie Kusuma	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
10	Nicholas Deva	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	6
11	Imam Makhroja H	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	5
12	Didiv Wandha P	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
13	M Huda	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	6
14	Heru Setyawan	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	4
15	Fadlan S	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6
16	Helmi Andriyadi	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	4
17	Prayuda Hendra	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	5
18	Rosid Aji Putra	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
19	Mahsun Mahnani	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
20	Yahya Irawan	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	5
21	Fawwas Tadashi P	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
22	Chairul Anam	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	4
23	Arif Aji Kurniawan	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
24	Rizal Dwi R	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	7
25	Ahmad Nur Rizki	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	6
26	Ikhwannuraziz H	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8
27	Hamdani A	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
28	Gamasanu	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6
29	Galang Vergiawan	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5
30	Deva Alif Utama	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
31	Mukhlisul Afal	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	6
32	Daffa Hafara	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	6
33	RM Banendra B	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
34	Dhani Ariyanto	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	5
35	Adnan Fakhrudin D	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
36	Yosaphat Herjuno B	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7
37	M Guntur A	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
38	Rendi Atmoko N A	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7
39	Lingga Jatu B	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
40	M Sidiq Pamungkas	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5
41	Radifan Ammalul A	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
42	Ilham Chefiantomo	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7
43	M Naufal Alif M	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
44	M Taufik Hidayat	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7
45	Ibnu Nur Aziz	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7
46	M Safli R	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
47	Febrico Arnoga B L	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
48	M Nur Rizki	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
49	Rosa Andita S	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7
50	Asyraf Syafiq A	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6
51	Kaisa Toto W S	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7
52	Eric Satrio R	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
53	Harjuna Wahyu	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7
54	Daffa Fauzi R	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5
55	Burhan Priyadi	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7
56	Yayan Duandanto	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5
57	Andrean Ramadhan	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
58	Lintang Surya'	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
59	Revo Hikari	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6
60	Bagas Woro S	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
61	Ardi	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6
62	Ganang	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
63	Yogi	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7
64	Detak Sadana	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5
65	Jodi	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8
66	Krisna Agis	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
67	Dani Setianto	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6
68	Oki Surya	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
69	Galih Wisnu	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
70	Khairul Anaki	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
71	Briyan Ronggo P	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
72	Haiqal Bachtiar L	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
73	M Aldytia	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6
74	Eka Setiawan N	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6
75	Farhan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
76	Nurhuda	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6
77	M Khalik	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
78	Asasudin	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6
79	Artha	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
80	Rajif	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	6
81	Syahrizal Agindra	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7
82	Melano Budi	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
83	Thoyib Tri A	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	4

a. Hasil Ranking Koordinasi Mata dan Tangan

No	Nama	Total
66	Krisna Agis	10
4	Galih Tadhahara Y	9
19	Mahsun Mahnani	9
62	Ganang	9
70	Khairul Anaki	9
3	Yuyun Panjaitan U	8
9	M Arie Kusuma	8
12	Didiv Wandha P	8
21	Fawwas Tadashi P	8
26	Ikhwannuraziz H	8
27	Hamdani Amriansyah	8
30	Deva Alif Utama	8
57	Andrean Ramadhan	8
58	Lintang Surya'	8
60	Bagas Woro S	8
65	Jodi	8
68	Oki Surya	8
69	Galih Wisnu	8
75	Farhan	8
82	Melano Budi	8
2	Karel Juni S	7
5	Raihan Yuda	7
6	Ananda Rico K	7
7	Ananda Saputra	7
8	Nanda Biantara	7
18	Rosid Aji Putra	7
23	Arif Aji Kurniawan	7
24	Rizal Dwi R	7
33	RM Banendra B	7
35	Adnan Fakhrudin D	7
36	Yosaphat Herjuno B	7
38	Rendi Atmoko N A	7
39	Lingga Jatu B	7
41	Radifan Ammalul A	7
42	Ilham Chefiantomo	7
44	M Taufik Hidayat	7
45	Ibnu Nur Aziz	7
46	M Safli R	7
47	Febrico Arnoga Budi L	7
48	M Nur Rizki	7
49	Rosa Andita S	7
51	Kaisa Toto W S	7

No	Nama	Total
52	Eric Satrio R	7
53	Harjuna Wahyu	7
55	Burhan Priyadi	7
63	Yogi	7
71	Briyan Ronggo P	7
72	Haikal Bachtiar L	7
77	M Khalik	7
79	Artha	7
81	Syahrizal Agindra	7
1	Wahyumi Juliardi S	6
10	Nicholas Deva	6
13	M Huda	6
15	Fadlan S	6
25	Ahmad Nur Rizki	6
28	Gamasanu	6
31	Mukhlasul Af'al	6
32	Daffa Hafara	6
37	M Guntur A	6
43	M Naufal Alif M	6
50	Asyraf Syafiq A	6
59	Revo Hikari	6
61	Ardi	6
67	Dani Setianto	6
73	M Aldytia	6
74	Eka Setiawan N	6
76	Nurhuda	6
78	Asasudin	6
80	Rajif	6
11	Imam Makhroja H	5
17	Prayuda Hendra	5
20	Yahya Irawan	5
29	Galang Vergiawan	5
34	Dhani Ariyanto	5
40	M Sidiq Pamungkas	5
54	Daffa Fauzi R	5
56	Yayan Duandanto	5
64	Detak Sadana	5
14	Heru Setyawan	4
16	Helmi Andriyadi	4
22	Chairul Anam	4
83	Thoyib Tri A	4

b. Pengambilan 27% Kelompok Atas

No	Nama	Total
1	Krisna Agis	10
2	Galih Tadhahara Y	9
3	Mahsun Mahnani	9
4	Ganang	9
5	Khairul Anaki	9
6	Yuyun Panjaitan U	8
7	M Arie Kusuma	8
8	Didiv Wandha P	8
9	Fawwas Tadashi P	8
10	Ikhwannuraziz H	8
11	Hamdani Amriansyah	8
12	Deva Alif Utama	8

c. Pengambilan 27% Kelompok Bawah

No	Nama	Total
1	Prayuda Hendra	5
2	Yahya Irawan	5
3	Galang Vergiawan	5
4	Dhani Ariyanto	5
5	M Sidiq Pamungkas	5
6	Daffa Fauzi R	5
7	Yayan Duandanto	5
8	Detak Sadana	5
9	Heru Setyawan	4
10	Helmi Andriyadi	4
11	Chairul Anam	4
12	Thoyib Tri A	4

HASIL PENENTUAN KELOMPOK SECARA RANDOM

- d. Hasil Random Kelompok Koordinasi Tinggi-Continue

No	Nama	Total
1	Krisna Agis	10
2	Mahsun Mahnani	9
3	Ganang	9
4	M Arie Kusuma	8
5	Ikhwannuraziz H	8
6	Hamdani Amriansyah	8

- e. Hasil Random Kelompok Koordinasi Tinggi-Interval

No	Nama	Total
1	Galih Tadhahara Y	9
2	Khairul Anaki	9
3	Yuyun Panjaitan U	8
4	Didiv Wandha P	8
5	Fawwas Tadashi P	8
6	Deva Alif Utama	8

f. Hasil Random Kelompok Koordinasi Rendah-Continue

No	Nama	Total
1	Prayuda Hendra	5
2	Galang Vergiawan	5
3	Dhani Ariyanto	5
4	Yayan Duandanto	5
5	Helmi Andriyadi	4
6	Chairul Anam	4

g. Hasil Random Kelompok Koordinasi Rendah-Interval

No	Nama	Total
1	Yahya Irawan	5
2	M Sidiq Pamungkas	5
3	Daffa Fauzi R	5
4	Detak Sadana	5
5	Heru Setyawan	4
6	Thoyib Tri A	4

Lampiran 3.

Penyusunan Program Latihan Metode Latihan *Drill*

Sukadiyanto dan Muluk (2011: 5) menyatakan bahwa “*practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 14-23) prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis.

Menurut (Syaiful Sagala, 2009:21) “Metode *Drill* adalah metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan”. (Abdul Rahman Shaleh, 2006: 203).” Ciri khas dari metode ini (metode *drill*) adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. metode *drill* adalah “satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi bersifat permanen”.

Banyaknya pengulangan *shooting* yang dilakukan untuk menentukan batas minimal dan maksimal, disesuaikan dengan kemampuan awal anak latih pada uji coba program latihan. Pada saat pelaksanaan program nanti, peneliti berencana memanfaatkan lapangan basket yang dibagi kedalam 2 lapangan tempat *shooting*, yaitu ring 1, dan ring 2 hal ini diharapkan dapat menghemat waktu latihan. Bola yang akan digunakan sebanyak 20. Setiap anak disiapkan 10 bola pada setiap titiknya.

**PROGRAM LATIHAN
METODE *CONTINUE TRAINING***

Continuous Training atau latihan kontinyu atau sering disebut latihan terus menerus adalah latihan yang dilakukan tanpa jeda istirahat, dilakukan secara terus-menerus tanpa berhenti. Latihan dengan metode kontinyu dengan intensitas rendah banyak menggunakan lemak sebagai sumber tenaga. Oleh karena itu latihan dengan model tersebut banyak menyimpan glikogen otot. Pelaksanaanya adalah anak latih melakukan *shooting* dari dua sisi. Setiap ring dibuat menjadi titik A dan titik B, anak latih mula-mula melakukan *shooting* pada titik A kemudian berpindah melakukan *shooting* dari titik B.

NO	PERTEMUAN	KEGIATAN	VOLUME
1	1-3	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 20 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 20 kali pengulangan tanpa istirahat.
2	4-6	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 30 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 30 kali pengulangan tanpa istirahat.
3	7-9	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 40 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 40 kali pengulangan tanpa istirahat.
4	10-12	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 55 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 55 kali pengulangan tanpa istirahat.
	13-15	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari	Melakukan shooting sebanyak 65 kali

		keliling lapangan dan peregangan, pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 65 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	pengulangan tanpa istirahat.
6	16-18	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 75 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 75 kali pengulangan tanpa istirahat.
7	19-21	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 85 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 85 kali pengulangan tanpa istirahat.
8	22-24	1. Pendahuluan : Pengarahan, berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 100 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Melakukan shooting sebanyak 100 kali pengulangan tanpa istirahat.

PROGRAM LATIHAN METODE *INTERVAL TRAINING*

Pada dasarnya istilah *interval* terkait erat dengan *recovery* sebab kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama, yaitu pemberian waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan) Sukadiyanto (2010: 41). Latihan interval adalah suatu metode latihan yang diselingi oleh interval yang berupa istirahat. *Interval training* untuk daya tahan biasanya intensitas larinya rendah sampai medium sekitar 50% -70% dari kemampuan maksimal. Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training* yaitu : (a.) lamanya latihan (b.) intensitas latihan (c.) ulangan (d.) masa istirahat setiap repetisi latihan. Pelaksanaanya adalah anak latih dibagi rata kedalam 2 lapangan, dengan membuat barisan satu banjar kebelakang, anak latih diperintahkan untuk melakukan shooting dan wajib memasukan bola sebanyak yang ditentukan. Setiap anak latih melakukan shooting satu kali tembakan kemudian berpindah ke belakang, setiap anak terus melakukan shooting dan selesai setelah melakukan tembakan sampai bola masuk ring sebanyak yang ditentukan. Anak dapat beristirahat disela-sela pergantian dengan teman-temannya.

NO	PERTEMUAN	KEGIATAN	VOLUME
1	1-3	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 2 set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 20 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 10 kali setiap setnya dengan istirahat 30 detik pada setiap setnya.
2	4-6	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 3set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 30 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 10 kali setiap setnya dengan istirahat 30 detik pada setiap setnya.
3	7-9	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> 2 set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 40 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 20 kali setiap setnya dengan istirahat 30 detik pada setiap setnya.
4	10-12	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 3 set. Total	Set 1 setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 15

		tembakkan memasukan bola ke ring sebanyak 55 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	kali, set 2- 3 wajib memasukan 20 kali dengan istirahat 30 detik pada setiap set-nya.
5	13-15	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 4 set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 65 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Set 1-3 setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 15 kali, set 4 wajib memasukan 20 kali dengan istirahat 30 detik pada setiap set-nya.
6	16-18	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 4 set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 75 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Set 1 setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 15 kali, set 2-4 wajib memasukan 20 kali dengan istirahat 30 detik pada setiap set-nya.
7	19-21	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan. 2. Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 5 set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 85 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen.	Set 1-3 setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 15 kali, set 4-5 wajib memasukan 20 kali dengan istirahat 30 detik pada setiap set-nya.
8	22-24	1. Pendahuluan : Pengarahan,berbaris dan berdoa, peregangan umum, lari keliling lapangan dan peregangan pembentukan Inti : Melakukan <i>shooting free throw</i> sebanyak 5 set. Total tembakan memasukan bola ke ring sebanyak 100 kali. 3. Penutup : Pelepasan, lari keliling lapangan, dan absen	Setiap anak melakukan <i>shooting free throw</i> dan wajib memasukan bola sebanyak 25 kali setiap setnya dengan istirahat 30 detik pada setiap set-nya.

Lampiran 4. Olah Data

a. *Descriptives*. Koordinasi Tinggi-Continue

Statistics		Pretest (Koor-tinggi_ Continue)	Posttest (Koor-tinggi_ Continue)
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		3.1667	6.6667
Median		3.0000	6.5000
Mode		2.00 ^a	6.00 ^a
Std. Deviation		1.16905	1.21106
Minimum		2.00	5.00
Maximum		5.00	8.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

b. *Descriptives*. Koordinasi Tinggi-Interval

Statistics		Pretest (Koor-tinggi_ Interval)	Posttest (Koor-tinggi_ Interval)
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		2.3333	5.3333
Median		2.5000	5.5000
Mode		3.00	4.00 ^a
Std. Deviation		.81650	1.21106
Minimum		1.00	4.00
Maximum		3.00	7.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

c. *Descriptives. Koordinasi Rendah-Continue*

Statistics

		Pretest (Koor-rendah Continue)	Posttest (Koor-rendah Continue)
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		2.3333	2.5000
Median		2.0000	2.5000
Mode		2.00	2.00 ^a
Std. Deviation		1.03280	1.04881
Minimum		1.00	1.00
Maximum		4.00	4.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

d. *Descriptives. Koordinasi Rendah-Interval*

Statistics

		Pretest (Koor-rendah Interval)	Posttest (Koor-rendah Interval)
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		3.0000	5.8333
Median		2.5000	6.0000
Mode		2.00	6.00
Std. Deviation		1.26491	.75277
Minimum		2.00	5.00
Maximum		5.00	7.00

e. Uji Normalitas. Koordinasi Tinggi-Continue

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest (Koor-tinggi_Continue)	.223	6	.200*	.908	6	.421
Posttest (Koor-tinggi_Continue)	.209	6	.200*	.907	6	.415

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

f. Uji Normalitas. Koordinasi Tinggi-Interval

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest (Koor-tinggi_Interval)	.293	6	.117	.822	6	.091
Posttest (Koor-tinggi_Interval)	.209	6	.200*	.907	6	.415

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

g. Uji Normalitas. Koordinasi Rendah-Continue

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest (Koor-rendah_Continue)	.293	6	.117	.915	6	.473
Posttest (Koor-rendah_Continue)	.183	6	.200*	.960	6	.820

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

h. Uji Normalitas. Koordinasi Rendah-Interval

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest (Koor-rendah_Interval)	.285	6	.138	.831	6	.110
Posttest (Koor-rendah_Interval)	.254	6	.200*	.866	6	.212

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

i. Uji Homogenitas. Pretest

Levene's Test of Equality of Error Variances

Dependent Variable: Pretest

F	df1	df2	Sig.
.382	3	20	.767

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

j. Uji Homogenitas. Posttest

Levene's Test of Equality of Error Variances

Dependent Variable: Posttest

F	df1	df2	Sig.
1.059	3	20	.388

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

k. *Two Way Anova (Posttest)*

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Metode Latihan	1.00	Continue	12
Drill	2.00	Interval	12
Koordinasi Mata	1.00	Tinggi	12
Tangan	2.00	Rendah	12

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Posttest

Metode Latihan Drill	Koordinasi Mata Tangan	Mean	Std. Deviation	N
Continue	Tinggi	6.6667	1.21106	6
	Rendah	2.5000	1.04881	6
	Total	4.5833	2.42930	12
Interval	Tinggi	5.3333	1.21106	6
	Rendah	5.8333	.75277	6
	Total	5.5833	.99620	12
Total	Tinggi	6.0000	1.34840	12
	Rendah	4.1667	1.94625	12
	Total	5.0833	1.88626	24

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	58.833 ^a	3	19.611	17.053	.000
Intercept	620.167	1	620.167	539.275	.000
Metode	6.000	1	6.000	5.217	.033
Koordinasi	20.167	1	20.167	17.536	.000
Metode * Koordinasi	32.667	1	32.667	28.406	.000
Error	23.000	20	1.150		
Total	702.000	24			
Corrected Total	81.833	23			

a. R Squared = .719 (Adjusted R Squared = .677)

l. Estimated Marginal Means

Grand Mean

Dependent Variable: Posttest

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
5.083	.219	4.627	5.540

m. Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Posttest

Tukey HSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Continue-Tinggi	Interv al-Tinggi	1.33333	.61914	.171	-.3996	3.0663
	Continue-Rendah	4.16667*	.61914	.000	2.4337	5.8996
	Interv al-Rendah	.83333	.61914	.546	-.8996	2.5663
Interv al-Tinggi	Continue-Tinggi	-1.33333	.61914	.171	-3.0663	.3996
	Continue-Rendah	2.83333*	.61914	.001	1.1004	4.5663
	Interv al-Rendah	-.50000	.61914	.850	-2.2329	1.2329
Continue-Rendah	Continue-Tinggi	-4.16667*	.61914	.000	-5.8996	-2.434
	Interv al-Tinggi	-2.83333*	.61914	.001	-4.5663	-1.100
	Interv al-Rendah	-3.33333*	.61914	.000	-5.0663	-1.600
Interv al-Rendah	Continue-Tinggi	-.83333	.61914	.546	-2.5663	.8996
	Interv al-Tinggi	.50000	.61914	.850	-1.2329	2.2329
	Continue-Rendah	3.33333*	.61914	.000	1.6004	5.0663

*. The mean difference is significant at the .05 level.

n. Homogeneous Subsets

Posttest

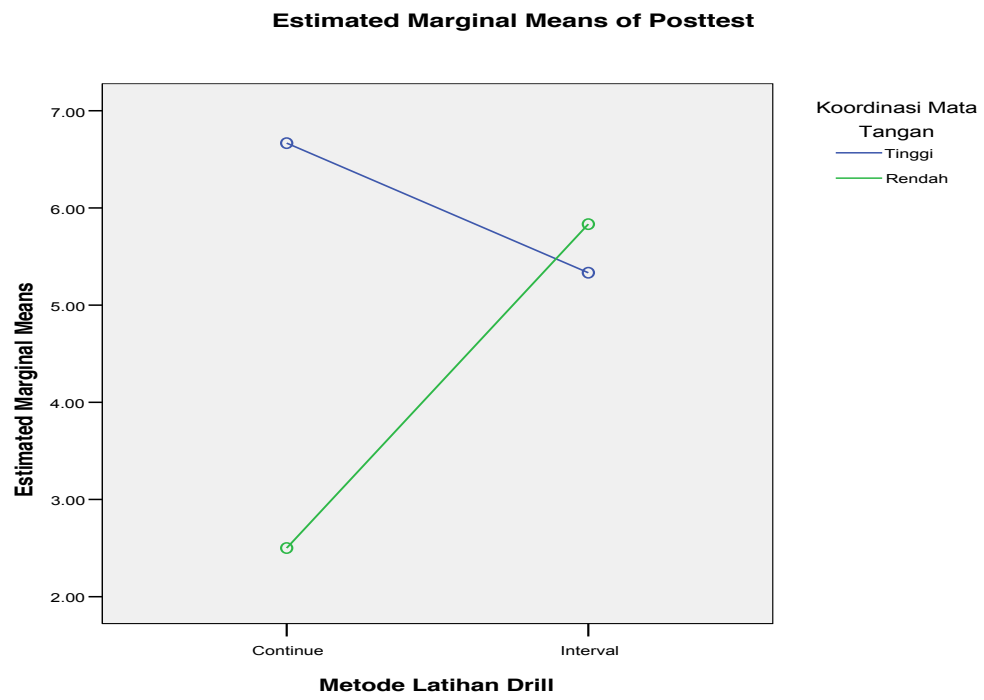
Tukey HSD^a

Kelompok	N	Subset for alpha = .05	
		1	2
Continue-Rendah	6	2.5000	
Interv al-Tinggi	6		5.3333
Interv al-Rendah	6		5.8333
Continue-Tinggi	6		6.6667
Sig.		1.000	.171

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 6.000.

o. Grafik Interaksi



DATA PENELITIAN

No	Koordinasi	Metode	Nama	Pretest	Posttest
1	Tinggi	Continue	Krisna Agis	2	6
2			Mahsun Mahnani	4	8
3			Ganang	2	6
4			M Arie Kusuma	5	8
5			Ikhwannuraziz H	3	7
6			Hamdani A	3	5
7		Interval	Galih Tadhahara Y	3	6
8			Khairul Anaki	1	4
9			Yuyun Panjaitan U	2	5
10			Didiv Wandha P	3	7
11			Fawwas Tadashi P	2	4
12			Deva Alif Utama	3	6
13	Rendah	Continue	Prayuda Hendra	1	1
14			Galang Vergiawan	2	2
15			Dhani Ariyanto	2	3
16			Yayan Duandanto	3	3
17			Helmi Andriyadi	4	4
18			Chairul Anam	2	2
19		Interval	Yahya Irawan	2	5
20			M Sidiq Pamungkas	3	6
21			Daffa Fauzi R	4	6
22			Detak Sadana	5	7
23			Heru Setyawan	2	6
24			Thoyib Tri A	2	5